DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok III. — 1907. **Nr. 1.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Zawody w lekkiej atletyce.

Do lekkiej atletyki zaliczamy ćwiczenia: w chodzie i biegu; ćwiczenia w skoku wolnym i o tyczce, ćwiczenia w rzucie oszczepem, dyskiem, kamieniem.

1. Zawody w chodzie.

Zawody w chodzie urządzamy na dwa sposoby:

a) zawody w chodzie szybkim;

b) zawody chodzie wytwałym.

Oba zawody przeprowadzamy:

a) kto daną długość w krótszym przebędzie czasie;

b) kto w oznaczonym czasie większą przebędzie odległość.

Chód w tempie szybkiem można doprowadzić tylko do pewnej granicy szybkości. Przy większej szybkości przechodzi się łacno w bieg, który w takim przypadku lżejszym jest od chodu.

Tylko przy wielkim wysiłku woli możemy pewną odległość odbyć szybkim chodem, bez przejścia w bieg. Z tego powodu jest szybki chód dzielnym czynnikiem w kształceniu silnej woli i panowania nad sobą. Zasadą, która decyduje o tem: czy szybki chód jest »chodem« czy też »biegiem« — jest »lot«. Jeżeli podczas chodu

szybkiego przechodzimy w «lot» — czyli — jeżeli nie zachowamy prawideł, że «zanim noga tylna opuści ziemię — noga przednia musi już dotknąć ziemi» — natenczas chód przestaje być «chodem» i nabiera charakter «biegu», Taki też chód nie ma znaczenia przy zawodach w chodzie.

Sportowe rezultaty w chodzie szybkim równają się prawie rezultatowi w b egu wytrwałym. W obu przypadkach jeden kilometr przebywamy w przybliżeniu w 4 min. lub nieco króciej.

Zawody w chodzie należą do najuciążliwszych ćwiczeń w atletyce lekkiej i wymagają należytego trainingu, sił cielesnych i energii ducha. Są też z tego powodu wybornem ćwiczeniem w ogóle i doniosłem z uwagi na zdrowie i służbę w obronie ojczyzny. Zawody te jednak nie można urządzać bez zapewnienia, że uczęstnicy odbyli należyty trainig — gdyż inaczej stają się parodyą zawodów.

Przestrzeń, którą zawodnicy przebyć mają, może być dowolnej długości od 1 km. w górę.

Normy, jakie obowiązują w armiach przy ćwiczeniu żołnierzy w chodzie, są następujące:

W armii austryackiej przypada:

1. pochodem zwykłym (115 — 118 kroków na 1 min. — długość kroku 75 cm.) na 1 klm. — 10 min. 29 sek.

2. pochodem szybkim (125 — 130 krok. na 1 min., dł. kr. 75 cm.) na 1 km. — 10 min. 25 sek.

3. biegiem (150 — 160 krok. na 1 m. — dł. kr. 90 cm.) na 1 km. 6 min. 9 sek.

W armii niemieckiej przypada:

1. pochodem zwykłym (114 kroków na 1 min., dł. kr. 80 cm.), jeden km. przebywają w 10 min. 57 sek.

2. pochodem szybkim (120 krok. na 1 m., dł. kr. 80 cm.), 1 km. przebywają w 10 min. 24 sek.

3. biegiem (165 — 170 krok. na 1 min., (długość kr. 1 m.), 1 km. przebywają 6 min.

W armii francuskiej przypada:

1. pochodem zwykłym (165 kr. na 1 min. — dł. kr. 83 cm.), na 1 km. w 7 min. 31 sek.

2. pochodem szybkim sposobem Marey'a (150 kr. na 1 min., dł. kr. 76 cm.), na 1 km. w 8 min. 46 sek.

Raźnym krokiem gimnastycznym 8 km. na godz., 1 km. 7 min. 30 sek.

Poza temi normami osiągnąć można przy sportowem traktowaniu tych ćwiczeń, wyniki o wiele lepsze, sięgające poniżej 4 min. na 1 km. (C. d. n.).

Ćwiczenia w jeździe sztucznej na łyżwach
w trzech oddziałach.

Uwagi dla początkujących.

Przy ślizganiu, należy trzymać się prosto, głowę wznieść (nieprzesadnie) w górę, a wzrok zwrócić o kilka metrów w dal. Unikać spoglądania na końce łyżew.

Nogę wolną, lekko w kolanie ugiętą, trzymać końcem łyżwy skierowaną w dół na zewnątrz, swobodnie, za nogą ślizgającą się.

Gwałtownych ruchów i szarpnięć należy unikać, a przestrzegać, ażeby ramiona swobodnie w dół opuszczone, nie wahały się.

Skrócenia.

p — prawa (noga)
l — lewa
n — naprzód
t — tyłem
z — zewnątrz
w — wewnątrz

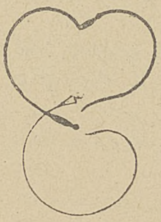
Ł — łuk
N — nawias
P — pętlica
T — trójka
Z — zakrok (amerykański)
TP — trójka podwójna
Tk — trójkrok (angielski).

Oddział I.



I. Łuk.

1. p n z + l n z.
2. p n w + l n w.



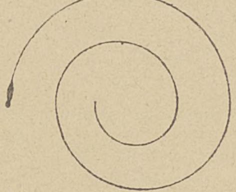
II. Trójka-Łuk.

3. p n z T t w + Ł l n z.
4. l n z T t w + Ł p n z.



III. Trójka.

5. p n z T t w + l n z T t w.



IV. Ślimak (z rozbiegiem).

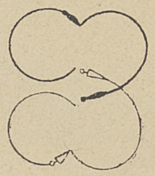
6. p n z.
7. l n z.

*

Oddział II.



I. Trójka-Łuk.



II. Trójka.

8. p n w T t z + Ł l n w.
9. l n w T t z + Ł p n w.

10. p n w T t z + l n w T t z.



III. Wężyk.



IV. Trójka podwójna.

11. p n z w + l n w z.
12. l n z w + p n w z.

13. p n z T t w T n z + l n z T t w T n z.
14. p n w T t z T n w + l n w T t z T n w.



V. Ślimak (z rozbiegiem).



VI. Trójkrok podwójny (angielski).

15. p n w.
16. l n w.

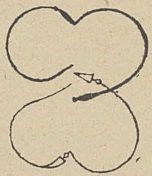
17. p n z Tk l t z Tk p n z.
18. l n z Tk p t z Tk l n z.

Oddział III a.



I. Łuk.

19. p t z + l t z.
20. p t w + l t w.



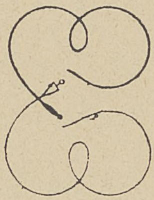
II. Trójka.

21. p n w T t z + l t z T n w.
22. l n w T t z + p t z T n w.



III. Trójka podwójna.

23. p t z T n w + l t z T n w T t z.



IV. Pętlica.

24. p n z P n z + l n z P n z.
25. p n w P n w + l n w P n w.



V. Nawias.

26. p n z N t w + l t w N n z.
27. p n w N t z + l t z N n w.



VI. Ósemka na jednej nodze.

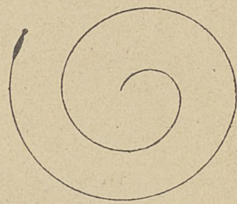
28. p n z w + l n w z.
29. l n z w + p n w z.

Oddział III b.



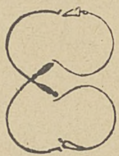
I. Wężyk. Trójka podwójna.

30. p n z w T t z T n w + l n w z T t w T n z.
31. l n z w T t z T n w + p n w z T t w T n z.



II. Ślimak (z rozbiegiem).

32. p t z.
33. l t z.
34. p t. w.
35. l t w.



III. Trójkrok (angielski).

36. p n z Tk l t z + p t z Tk l n z.
37. l n z Tk p t z + l t z Tk p n z.



IV. Zakrok (amerykański) i trójkrok (angielski).

38. p n z Z l t z + p t z Tk l n z.
39. l n z Z p t z + l t z Tk p n z.



V. Trójkrok (angielski) podwójny.

40. p t z Tk l n z Tk p t z + l t z Tk p n z Tk l t z.



VI. Trójkrok (angielski) i zakrok (amerykański).

41. p n w Tk l t w Z p n w. + l n w Tk p t w Z l n w.

Sport — gimnastyka.

Dwa te słowa słyszymy w nowszych czasach bardzo często w zestawieniu z sobą. Czem jest gimnastyka o tem wszyscy wiemy, czem zaś jest sport o tem nie wszyscy mają pojęcie.

Wielu przypuszcza, że wszystkie ćwiczenia, wykonywane na wolnem powietrzu, są sportem, a te, które wykonywamy w zamkniętych przestrzeniach, są gimnastyką. To jest pogląd mylny. Sportem bowiem są te wszystkie ćwiczenia, które wykonywamy z zamiarem specyalizowania się w nich. Przedstawmy to na przykładzie: pochód jest, jak wiadomo, ćwiczeniem cielesnem. Chodzi jednak ktoś w tym celu, ażeby doprowadzić do nadzwyczajnych wyników, będzie już sportem. Chodzi jednak ktoś tylko w celu zdrowotnym, bez zamiaru doprowadzenia do nadzwyczajnych wyników, ten uprawia gimnastykę.

Z przykładu tego widzimy, że ćwiczenia cielesne mogą być tak dobrze gimnastyką, jak i sportem.

Widzimy również, że chociaż na sport patrzymy jeszcze z ukosa, to jednak często sami uprawiamy sport nieświadomie.

Przypatrzmy się bliżej naszym ćwiczeniom w salach i na boiskach gimnastycznych. Niemal każdy z gimnastyków ma swój ulubiony przyrząd: jeden drążek, drugi poręcze, trzeci kółka, inny ciężary i t. d. każdy stara się na niem wyćwiczyć w najtrudniejszych ćwiczeniach i prześcignąć innych. Ci wszyscy uprawiają sport — a nie gimnastykę.

Teraz popatrzmy na boisko sportowe n. p. klubu footbalistów, Tam spotykamy w pierwszym rzędzie »drużynę« przyobraną w kolory klubu, do którego należy, drużynę, uprawiającą sportowo piłkę nożną. Drużyna ta jednak liczy 11 członków. Są jednak kluby z liczbą kilkuset członków. Czy wszyscy ci członkowie uprawiają footbal dla sportu? Zaiste nie! Są drużyny różnych »old boys« (starych chłopców), które uprawiają piłkę nożną jedynie z uwagi na »odtłuszczenie«, »wzmocnienie nóg«, »zregulowania akcyi serca i płuc«, »wzmocnienia siły trawienia« a inni z uwagi na ogólno zdrowotny stan organizmu. Ci nie uprawiają footbalu dla tego, ażeby innych w tem ćwiczeniu przewyższyć, ale tylko ze względów zdrowotnych. Ci członkowie klubu sportowego nie piastują sportu, oni uprawiają gimnastykę ubraną w formę piłki nożnej.

Idźmy dalej i zaglądnijmy na boisko »klubu atletycznego«. Spotykamy tam następujące ćwiczenia: rzut kamieniem, rzut oszczepem, rzut dyskiem, skoki, biegi, zapasy i wspieranie ciężarów. Wszystkie te ćwiczenia są jednak wyparte na drugi plan piłką nożną. I tu mamy członków, którzy uprawiają ćwiczenia te jako »sport« i takich, którzy uprawiają je jako »gimnastykę«.

W innych klubach sportowych, jak wioślarskich i szermierczych największa część członków uprawia gimnastykę, jako zabawę,

a jednak z pobudek zdrowotnych. Tylko mniejsza część członków uprawia »sport«.

Zajrzyjmy do klubu wioślarzy. Aż serce rośnie, gdy ujrzymy całą kolonię ogorzałych od słońca wioślarzy, rozlegających się na brzegu. Jedni wylegują się do słońca, jedni chłodzą się kąpielą, inni ćwiczą się w tempach pływackich i t. d.

Oto, co nam Sokołom brakuje: słońca, wody, świeżego powietrza. Jaki wielki z tego dla organizmu pożytek! A ileż to pływaków między nami sokołami? Są liczne ćwiczenia gimnastyczne, które dlatego, że je uprawiają kluby sportowe, wzbudzają w nas nie usprawiedliwiony wstręt. Wstręt ten musimy przezwyciężyć.

Chód szybki i wytrwały, bieg, skok na wolnem powietrzu, wiosłowanie, gry i t. d. są ćwiczeniami gimnast., któremi wzmacniamy organizm cały, tudzież szczególnie serce i płuca — tym musimy poświęcać tyle czasu, ile ćwiczeniom gimnast. w sali.

Wszak starożytni gimnastycy nie znali innych, jak te właśnie ćwiczenia — a posiedli tak piękne kształty ciała, że pozostały nam po dziś dzień wzorem.

Uprawiajmy gimnastykę tak, ażeby mięśnie, jak i organa wewnętrzne równomiernie wzmocnić w przestworzu czystego powietrza.

Włączmy na lato do naszych rozkładów ćwiczebnych takie ćwiczenia, które wymagają przebywania na wolnem powietrzu.

Uchwyćmy napowrót w ręce nasze to wszystko, cośmy sportem dali sobie wyrwać, a zasłużymy sobie na wdzięczność członków naszych i zdobędziemy tysiące młodzieży, która dziś wzrok zwraca ku klubom sportowym. Sport a gimnastyka, to w zazadzie jedno i to samo — dążmy więc, aby jedno i drugie było racyonalnie kultywowane. *(Sokol czeski).*

Ćwiczenia popisowe na wysokich poręczach.

(Poręcze wysunięte do wysokości dosiężnej poskokiem).

W środku poręczy — z naskoku:

(Dok.). 11. zwieszenie o ram. prost podchwytem obróc., podmykiem zamach, wychwyt do podporu o ramionach prostych, zawrotka;

12. zwiesz. o ram. prostych podchwytem obróconym, podmykiem zamach, wychwyt do podporu o ramionach prostych, odmach wstecz do podporu na ramionach, wychwyt, zawrotka.

13. zwiesz. o ram. prostych podchwytem obróconym, podmykiem zamach, wychwyt do podporu o ramionach prostych, zamach wstecz do podporu na ramionach, kołowrót wstecz (łukiem), wychwyt, zawrotka;

14. zwiesz. o ram. prostych podchwytem obróconym, podmykiem zamach, wychwyt do podporu o ramionach prostych, dowolny woltyż lub kołowrót, dowolny zeskok;

15. z naskoku podchwytem obróconym, wychwyt do podporu o ram. prostych, dowolny woltyż (lub kołowrót, wytrzymanie), dowolny zeskok;

16. zwiesz. o ram. prostych podchw. obróconym, podmykiem zamach + wspieranie do podporu na ram., zamach pośredni, wychwyt do podp. o ram. prostych, dowolny woltyż, dowolny zeskok;

17. zwiesz. o ram. prostych podchwytem obróconym, podmykiem zamach + wspieranie do podporu o ram. prostych, pośredni zamach, dowolny woltyż, dowolny zeskok;

18. zwieszenie o ramionach prostych podchwytem obróconym, podmykiem zamach, w przednim zam. nogi do wychwytu, w tylnym wytrzymaj, w przednim zamaehu krzyże w łuk (rzutem, jak przy wychwycie tyłem), ręce puść i szybko uchwyć żerdzie przed sobą n a c h w y t e m, z otrzymanego zamachu: wymyk rozkroczny (z zaczepieniem pięt), uchwyt w tyle, poziomka nóg, opust do zw. przewrotnego, wychwyt, stanie na barku lub o ram. prostych, dowolny zeskok;

19. zwieszenia o ramionach prostych podchwytem obróconym, podmykiem zamach, w przednim zamachu nogi do wychwytu, w tylnym wytrzymaj, w przednim zamachu krzyże w łuk (rzutem jak przy wyehwycie tyłem), ręce puść i szybko uchwyć żerdzie przed sobą p o d c h w y t e m obróconym, z otrzymanego zamachu: wychwyt do podporu na ramiona, pośredni zamach, wychwyt do podporu o ramionach prostych, dowolny woltyż lub kołowrót, dow. zeskok;

20. zwiesz. o ram. prostych podchwytem obróconym, podmykiem zamach, w przednim zamacha nogi do wychwytu, w tylnym zam. wytrzymaj, w przednim krzyże w łuk (jak przy wychwycie tyłem). uchwyt przed sobą podchw. obróconym, z otrzymanego zamachu: powtórzyć to samo, następnie wychwyt do podp. o ram. prostych, dowolny woltyż (kołowrót lub wytrzymanie), dowolny zeskok. *E. C.*

Działalność ś. p. Edwarda Madejskiego na polu gimnastyki.

W sierpniu zeszłego roku zmarł we Lwowie prof. Edward Madejski, który w historyi rozwoju wychowania cielesnego i ortopedyi w kraju zajął niepoślednie miejsce. Pracę na tem polu rozpoczął on w r. 1870 przez założenie pierwszego we Lwowie »Z a k ł a d u O r g a n o p a t y c z n e g o i g i m n a t y c z n e g o« przy ulicy Kurkowej l. 7 (dawniej taneczna sala Tierego). W tym to zakładzie »Organopatyczno-gimnastycznym«, który ś. p. E. M. opisał współ-

cześnie w osobnej broszurze*), rozpoczął swoją działalność wychowawczą i leczniczą, gromadząc nie liczne jeszcze wówczas ćwiczące zastępy młodzieży męskiej żeńskiej i dorosłych, tudzież znaczną liczbę pacyentów płci obojga, szukających w gimnastyce pomocy na różne zboczenia cielesne. Tam też w r. 1875 poznałem ś. p. prof. E. Madejskiego po raz pierwszy, wstępując do zakładu jego w charakterze nauczyciela gimnastyki. Od tego czasu przez długie lata pomagałem mu w pracy gimnastycznej i ortopedycznej i byłem naocznym świadkiem jego życia, jego usiłowań, rozkwitu, jego zakładu i jego powolnego zamierania. Powstanie zakładu gimnastycznego E. Madejskiego w 3 lata po założeniu Sokoła (1867) wywołało we Lwowie senzacyę. Zwolennicy Sokoła dopatrywali się w tem konkurencyi stworzonej Sokołowi, inni uważali to za objaw dodatni, twierdząc, że »kto ze względów utilitarnych nie może należeć do Sokoła ma sposobność korzystania z ćwiczeń gimnastycznych, bez manifestowania swych uczuć narodowych — w zakładzie Madejskiego«. Jedni i drudzy mieli słuszność. Zakład Madejskiego stał się konkurencyjnym — ale równocześnie prawdziwie pożytecznym dla Lwowa i prowincyi. Konkurencya zakładu Madejskiego polegała w tem, że odebrał Sokołowi dwie szkoły średnie (gimnazyum ruskie i Franciszka Józefa) a z tem i pewną część subwencyi sejmowej, tudzież zastęp młodzieży płatnej, natomiast pożytek dla społeczeństwa był wielki, albowiem przez powstanie w kraju zakładu gimnastyki leczniczej odpadła potrzeba kosztownych wyjazdów do Warszawy, Wiednia lub Berlina — sama zaś gimnastyka zyskała na powadze, albowiem przedtem nikt u nas nie miał pojęcia o leczeniu za pomocą gimnastyki, uważając ją zawsze jako zabawkę, dobrą dla zdrowych chłopców.

Zakład Madejskiego dokonał więc przewrotu pojęć na tem polu, ba nawet więcej — oto wprowadził, a za nim później także i Sokół, gimnastykę dziewcząt. Był to na owe czasy postęp wielki, który z upadkiem zakładu Madejskiego również upadł i odrodził się dopiero w r. 1886 w nowym budynku sokolim.

Oprócz tego wpłynął zakład Madejskiego dodatnio na frekwencyę młodzieży szkolnej, tudzież na rozszerzenie gimnastyki przez wprowadzanie wycieczek i gier i stworzenie stałych boisk letnich na wyżynach »Strzelnicy«, gdzie po jednej stronie powstało boisko Sokole, po drugiej boisko zakładu Madejskiego.

Początkowy antagonizm między młodzieżą Sokoła a młodzieżą zakładu Madejskiego ustąpił miejsca ścisłemu kontaktowi, który rozpoczął się z chwilą objęcia naczelnikowstwa w Sokole przez Antoniego Durskiego w r. 1875. Nauczyciele obu zakładów, żyjąc z sobą w zgodzie, postanowili pogodzić młodzież, która z sobą pozostawała

*) Plan i cel zakładu gimnastycznego (t. zw. organopatycznego — Edw. Madejski — Lwów 8 str. 15).

w pewnem naprężeniu, do czego im różność stroju pomagała. Młodzież sokola nosiła bowiem wówczas gimnastyczne mundurki płócienne z czerwonemi wyłogami, młodzież zaś zakładu Madejskiego z wyłogami niebieskiemi.

W tym celu urządziły oba zakłady wspólną wycieczkę, na której po przemówieniu Durskiego, nastąpiło pogodzenie się młodzieży.

Od tego czasu ustał antagonizm, oba zakłady urządzały wspólne wycieczki i odnosiły się do siebie przyjacielsko.

W zakładzie Madejskiego jak i w Sokole królowała metoda gimnastyki niemieckiej. Ś. p. Madejski do gimnastyki młodzieży nie wiele się mieszał, oddając ją w wyłączne kierownictwo swojego personalu nauczycielskiego, gimnastyką leczniczą kierował osobiście.

W r. 1877 wskutek złych stosunków finansowych zamknął ś. p. Madejski zakład przy ulicy Kurkowej, natomiast otworzył zakład ortopedyczny w połączeniu z pensyonatem *) przy ulicy Kopernika w ogrodzie hr. Potockiego (dzisiejszy pałac Potockich).

Tu już ograniczył się wyłącznie do gimnastyki kandydatów seminaryum nauczycielskiego, gdzie był prof. gimnastyki, tudzież gimnastyki dziewcząt i chłopców prywatnych. Około roku 1888 przeniósł Madejski zakład swój na ulicę Piekarską, gdzie dawniej był zakład Koestlicha, potem zaś na ulicy św. Mikołaja.

Ś. p. Madejski był od roku 1872 do 1890 r. nauczycielem gimnastyki w c. k. seminaryum nauczycielskiem męskiem i żeńskiem, w r. 1889 otrzymal tytuł profesora. W r. 1879 objął przewodnictwo komisyi egzaminacyjnej dla gimnastyki po dyrektorze seminaryum ś. p. Sawczyńskim i sprawował tę czynność aż do śmierci.

---

*) We wspomnieniu pośmiertnem umieszczonem w »Przeglądzie Hygienicznym« pióra Dr. Piaseckiego, zupełnie błędnie podano jakoby w zakładzie Madejskiego »stawiali pierwsze kroki na arenie gimnastycznej młodzieńcy, którzy później wyrośli na sterników nawy sokolej«.

Madejski zaangażował do zakładu swojego nauczycieli już wykształconych. Personal zakładu Madejskiego składał się do r. 1873 z jednego nauczyciela ś. p. Mazurkiewicza i kilku uczniów seminaryum. W r. 1872 przybył Durski i kilku przodowników z Sokoła, w r. 1875 odszedł Durski i inni a w miejsce jego przybył piszący niniejsze wspomnienie. Z wszystkich tych młodych ludzi tylko Durski i podpisany pozostali wierni sprawie Sokolej, inni z zamknięciem zakładu Madejskiego opuścili też pole gimnastyczne.

Frazes więc Dr. Piaseckiego możnaby chyba tylko do nas obu odnieść, a w takim razie byłby on o tyle błędnym, że tak Durski, jak i ja nie mamy pretensyi do tytułu sterników nawy sokolej, a także i w tem, że zanim zaczęliśmy pracować w zakładzie Madejskiego mieliśmy za sobą: Durski 5 letnią, ja zaś 7 letnią praktykę nauczycieli gimnastyki i odbyte kursa gimnastyki pod ś. p. Hochmanem, a więc o »stawianiu pierwszych kroków nie było mowy«.

Jego spuścizna literacka obejmuje kilka książek i broszur — tego 5 wyłącznie treści gimnastycznej a mianowicie:

1. Plan i cel zakładu gimnastycznego t. zw. organopatycznego. Lwów 1871.
2. Gimnastyka racyonalna. 2 tomy. Warszawa 1871.
3. Gimnastyka w szkołach ludowych. Instrukcya dla nauczycieli. Lwów 1879.
4. Gimnastyka pokojowa jako środek leczniczy. Lwów 1885.
5. Nauka gimnastyki szkolnej. Teoretyczny podręcznik dla seminaryów. Lwów 1890.

E. Cenar.

Ćwiczenia maczugami.

Napisał ARTYCHOWSKI.

(Ciąg dalszy).

Krążenia.

Istoty ćwiczeń maczugami nie stanowi jeszcze wykonanie jednego lub więcej okręgów po sobie, ale tak zwane krążenia, które polegają na połączeniu ich w jedną nieprzerwaną całość, skutkiem czego powstaje nowa zupełnie linia krzywa zamknięta w sobie. Koniecznym warunkiem tych połączeń jest nieprzerwaność linii, którą wykonywa maczugą.

Objaśnimy to na przykladzie: opuszczając ramię prawe z położenia pionowego w bok, wykonywamy $^1/_4$ okręgu wielkiego, w tym jednak momencie bez przerwy dokonywamy dalej okręg przyręczny, to okręg ten musi być również wykonany w dół i na odwrót, podnosząc ramię z dołu w bok wykonywamy w dalszym ciągu okr. przyręczny do góry. W ten sposób połączyliśmy okręg wielki z przyręcznym.

Znaczna ilość okręgów, któreśmy poznali, daje nam taką samą obfitość w ich połączeniach, dlatego w opisie ostatnich, trzymać się będziemy tego samego porządku, jakiego użyliśmy przy opisie elementów.

Krążenia w płaszczyźnie czelnej.

Okręgi przyręczne. Jeżeli w położeniu ramienia (ramion) w bok wykonujemy okręg w dół (lub w górę) za ręką następnie taki sam okręg przed ręką, opiszemy wówczas końcem maczugi linię krzywą, podobną do złamanej ósemki.

Takie same połączenia wykonać możemy w położ. wspólnych w prawo lub w lewo, wreszcie w położeniu w górę. Wszelkie inne połączenia okręgów przyręcznych nie dadzą nam już żadnej nowej linii krzywej prócz tych, które poznaliśmy przy opisie samych okr.

Okręgi małe. Jeżeli jednem ramieniem z położenia w górę, wykonamy okręg przyręczny górny, n. p. na zewnątrz a potem przeniesiemy ramię przed siebie, aby tu wykonać niezwłocznie taki sam okręg, to w rezultacie otrzymamy nową linię krzywą, podobną również do złamanej osemki, jak w okręgach przyręcznych. Połączenie okręgu dolnego z okręgiem przed sobą, da nam ten sam wynik, wreszcie, wykonując łącznie wszystkie 3 okręgi z góry na dół i z dołu do góry, otrzymamy nową kombinacyę t. j. nową linię wężową, podobną do poprzedniej osemki aie o trzech tarczach, jedna pod drugą umieszczonych. To samo otrzymamy wykonując te okręgi oburącz jako okręgi rozbieżne i spólne.

Okręgi wielkie łączone między sobą nie dają żadnej, w ścisłym tego słowa znaczeniu kombinacyi, pozostają bowiem zawsze jako te same okręgi wielkie, wykonane posobnie, za to połączenie ich z okręgami małemi i przyręcznemi, jest źródłem wielkiej ilości różnych kombinacyi, które postaramy się zszeregować w pewnym porządku.

Przy opisie okręgów przyręcznych powiedzieliśmy, że możemy wykonnć je w każdem położeniu ramienia prostego, to znaczy, że, zataczając ramieniem okręg wielki, w każdym dowolnym punkcie jego obwodu, możemy wykonać okręg przyręczny: a więc w położeniu ramienia w górę, w dół i w obydwu bocznych. Jeżeli dalej okręgi przyręczne w górze i w dole zastąpimy edpowiedniemi okręgami małymi za sobą, otrzymamy możność połączenia wszystkich znanych okręgów w jednym okręgu wielkim, czyli tyle otrzymamy różnych połączeń ile jest okręgów wielkich. Biorąc więc za podstawę podziału okręgi wielkie, przedstawiamy wszystkie możliwe połączenia w następującym porządku, poczynając zawsze od położenia w górę.

1. Okr. wielki praworącz na zewnątrz przedstawia następujące połączenia:

Okr. górny na zewnątrz + przyr. ręczny w dół + dolny wewn. + przyr. do góry albo podbar. do góry. Wszystkie te cztery okręgi jak widzimy łączą się stycznie z wielkim okręgiem i wpisane są wewnątrz jego obwodu. Powyższe zestawienie okręgów daje tylko pojęcie o możliwości, łącznego ich wykonania w danym przypadku, ćwiczący zaś, może je dowolnie kombinować, z wykluczaniem poszczególnych okręgów.

Dlatego to w dalszym ciągu ograniczymy się tylko na wyliczeniu wszystkich możliwych krążeń, zwracając niekiedy uwagę czytelnika na towarzyszące im szczególne okoliczności.

2. Okręg wielki na wewnątrz.

Okr. gór. wewn. + przyr. w dół (lewa str.) albo podb. w dół + dol. zewn. + przyr. do góry (prawa str.) — te same dwa krążenia leworącz.

3. Okr. rozbieżne na zewnątrz.

Okręgi górne zewn. + okr. przyr. w dół + okr. dolne wewn. (czwarta para okręgów t. j. przyręczne do góry odpadają, gdyż w położeniu obydwóch ramion na wewnątrz tych okręgów w płaszczyźnie czelnej wykonać nie można).

4. Okr. rozbieżne na wewnątrz.

Okr. gór. wewn. + okr. doln. zewn. + okr. przyr. do góry; (tu więc druga para t. j. okr. przyr. w dói, dla tych samych przyczyn są niewykonalne).

W obydwu wypadkach okręgów rozbieżnych (pod 3. i 4.), prócz wskazanych powyżej połączeń, krążenia urozmaicać jeszcze możemy w ten sposób, że przyspieszamy obieg maczugi w wielkim okręgu, zwalniając jednocześnie obieg w innych okręgach, w wyniku czego czas, potrzebny na wykonanie n. p. okr. w. leworącz, zrównać możemy z wykonaniem któregokolwiek okr. małego lub przyręcznego praworącz, zyskując w ten sposób możność czynienia nowych kombinacyi.

5. Okr. wielkie rozb. na zewn. posobnie w $^1/_2$ okręgu. Z powodu szczególnych własności tych okręgów, dla łatwiejszej oryentacyi zaczynamy z położenia ramion w lewo: okr. przyr. rozb. (pr. do góry) + okr. gór. zewn. pr. z okr. dol. wewn. iew. + okr. przyr. na wewn. (pr. w dół) + okr. dol. prz. wewn. z okręgu gór. lew. zewn.

6. Okr. wielkie rozb. na wewn. posobnie w $^1/_2$ okręgu: z położenia ramion w lewo:

Okr. przyr. rozb. na wewn. (pr. w dół) + okr. doln. zewn. praw. z okr. gór. wewn. lew. + okr. przyr. rozb. (pr. do góry) + okr. gór. wewn. pr. z okr. dol. zewn. lew.

Te same dwa połączenia z położenia ramion w prawo.

Krążenia pod 5. i 6. możemy urozmaicać również przez przyspieszenie obiegu jednej maczugi z równoczesnem zwolnieniem drugiej, co w rezultacie da nam ten sam wynik o jakim mówiliśmy poprzednio, ponadto, zastępując w stosownej chwili okręgi przyręczne odpowiedniemi okręgami podbarkowemi, zyskujemy nowe pole do kombinacyi. (C. d. n.).

Kronika.

Strzelanie z łuku w chodzi napowrót w modę w Anglii, Belgii, Szwajcaryi i Ameryce. W Ameryce powstają specyalne stowarzyszenia celem uprawiania strzelania z łuku, które rokrocznie urządzają zawody o nagrody. W zawodach tych biorą udział mężczyźni, kobiety i dzieci. Łuki, których do strzelania używają, są 150 — 180 cm. długie, strzały zaś 63 — 67 cm. (dla kobiet), a 71

do 77 cm. (dla mężczyzn). Strzelanie odbywa się do tarczy lub innych przedmiotów.

Ze sportu zagranicznego. Berliński klub sportowy podaje następujące wyniki w atletyce lekkiej z ostatniego roku:

W biegu szybkim na 100 m. osiągnięto czas 11 1/5 sek.; w rzucie piłką 52·05 m.; w rzucie dyskiem 38·63 m.; w trójskoku 13·20 m. Nadzwyczajną wytrwałością w zapasach odznacza się V. Sampson, który obwołany został championem Anglii i Afryki. Walką swoją zachwyca wszystkich Jest on również specyalistą w ćwiczeniach maczugami na wytrwałość. Potrafił przez 6 dni z rzędu ćwiczyć maczugami o ciężarze 2 funtów angielskich bez przerwy po 12 1/4 godziny dziennie.

We Frankfurcie osiągnięto: w rzucie dyskiem 38·35 m.; w skoku wyż 1·70 m.; w rzucie kostką 7·86 m. Nowy rekord w rzucie dyskiem zdobył V. Jervin z Helsingforsu, który uczestniczył w igrzyskaah olimpijskich. Rzutem swoim na 44·30 m. pokonał dotychczasowy rekord Francuza, Eynarda (43·21 m.) o 1·09 m. W Hanowerze osiągnięto: w biegu na 150 m. czas 17 4/5 sek.; w rzucie kulą (7 1/4 ciężką) 10·10 m.; w skoku w dal z miejsca 2·86 m. (rekord światowy wynosi 3·48 m.); w skoku w wyż z rozbiegu 1·66 1/2 m. (rekord światowy 1·97 m.); w rzucie dyskiem 41·75 m.; w skoku o tyczce 2·85 m.; w skoku w dal z rozbiegu 6·23 m. W Anglii zestawiono statystykę miłośników gier, z której dowiadujemy się, że Anglia liczy miłośników crikieta 570.000, footbalu 520.000, tennisu 403.050; golfu 380.000, krokieta 171.000, hokeyu 161.000, pola 8.000. Ogółem uprawiająoych gry byłoby 2,214.000 osób w tej liczbie jednak są setki tysięcy, którzy grywają dwie, trzy a nawet wszystkie gry.

W Cetynii, stolicy Czarnogóry, powstał Sokół. Jestto rezultat niedawnych (po Zlocie zagrzebskim) odwiedzin Sokołów czeskich i chorwackich. Do niedawna nie było w Czarnogórze (z wyjątkiem jednego towarzystwa oświatowego) żadnych wogóle stowarzyszeń, nawet straży pożarnej ochotniczej. Stosunki w Czarnogórze wogóle są bardzo interesujące. Poznałem je w czasie krótkiego mojego pobytu w Cetynii (na tydzień przed przybyciem Sokołów czeskich). Szkół ludowych posiada Czarnogóra ogółem około 120. Płaca nauczyciela wynosi 35 zł. miesięcznie. Cetynia posiada gimnazyum, liceum żeńskie, szkołę ludową męską i żeńską, tudzież seminaryum nauczycielsko-teologiczne, po którego ukończeniu może kandydat obrać sobie zawód kapłański lub nauczycielski. Cetynia ma już swoich trzech lekarzy Czarnogórców, inżynierów, profesorów, nie ma jednak jeszcze a d w o k a t a, który zda się jest zbyteczny wobec sądów Nikitowych. Wojska stałego ma zaledwie 600 ludzi, zdolnych zaś do broni i wyćwiczonych obywateli jest około 100.000. Więźniowie czarnogórscy szczęśliwsi są od niejednego z nas, mają bowiem

przymusowy spacer dwa razy dziennie po dwie godziny, na taki luksus mało który z nas może się zdobyć.

Do niedawna przystęp do Cytynii od strony Austryackiej z Cattaro był bardzo utrudniony, gdyż na wysokie strome pasma gór granicznych prowadziła tylko wązka ścieżyna do pieszej lub jucznej wędrówki.

Od roku 1883 prowadzi już wspaniała 13 km. długa serpentyna do jazdy wozem, nastręczająca najpiękniejsze w Europie widoki na morze adryatyckie aż do brzegów włoskich. Drogę tę do granicy wybudowała Austrya wielkim kosztem, po stronie zaś czarnogórskiej wybudowali ją Czarnogórcy własnemi rękami w czasie głodu, który wtedy panował w Czarnogórze, za 6 okrętów kukurudzianki, dostarczonej w darze Nikinie przez rząd rosyjski.

Uwaga. Zapowiedzianą przezemnie odpowiedź p. Dr. E. Piaseckiemu na krytykę mojej książki: »Gimnastyka szkolna i gry«. umieszczoną w czasop. »Muzeum« IX. i »Ruch«, podaję zamiast w »Dodatku« — w »Przew. gimn.« w numerze styczniowym z roku 1907.

E. Cenar.

Piramidy A. Hamburgera. Tablice XIX. i XX. załączamy.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.